

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
12 Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Espinacas salteadas Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	16 Salteado de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Coliflor rehogada Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur de soja y pan integral	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
26 Brócoli rehogado Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES